Özümüze doğru yolculuk...

ŞUBAT 2018 | 07

METANOIA

Kişisel Gelişim | Farkındalık Dergisi

SEN KENDİNİ SEVMEZSEN
BAŞKASI
SENİ
NEDEN SEVSİN?

KENDİ VARLIĞINA KÖKLEN

YETİŞKİN OLMANIN
BAŞLANGIÇ NOKTASI

KENDİMDEN BAŞKA BİRİNİ
DEĞİŞTİRME ŞANSIM OLSAYDI...

AYIN KONUSU:

Önce Kendinle Aşk Yaşa

İllüstrasyon: Şenay Kurtuluş



PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

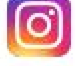
Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle...

Otoriteyi sorgula.
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.
Kendin düşün.
Kendini sorgula.
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!
Yola devam edin.
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.
Belki en önemli kural da şudur:
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı...



Editörün Notu

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

 @mervererdem



Son 2 senedir Şubat ayının bendeki yeri çok farklı. Şubat ayı benim kendimi bulduğum, kendimle buluştuğum, kendimi kabul ettiğim yani aydınlandığım ay.
Senelerce Şubat ayının 14'ünde birinin bana çiçek vermesini bekledim. Hayatımda biri olsun ya da olmasın o çiçek bana hiç gelmedi. Bu beklentim sonuçsuz kaldıkça bir süre Şubat gelmesin diye ayak diredim. Şubat'ın çaldığı kapıyı açmadım. İllaki geldiyse, ayın 14'ünde gözlerimi, kulaklarımı kapayıp tekrarladım: Duymuyorum ki, görmüyorum ki, duymuyorum ki, görmüyorum ki!
Ancak hem duydum, hem gördüm. Canımı yaktım. Üzüldüm.
Yine bir Şubat ayıydı. En güzel giysilerimle karşıladım bu sefer onu. Kapıyı sonuna kadar açtım. Ayın 14'ü geldiğinde aynadaki kendime baktım. Gülümsedim. Dışarı çıktım. Aynada gördüğüm kadına en sevdiği çiçeği aldım. Çiçeğin kokusunu içime doldurdum. Bir mağazanın camında kendimi gördüm. Gördüğüm silüetime gülümsedim ve "seni çok seviyorum" dedim. Hem mutlu hem de mahçup gülümsedi. Memnundu. Artık sevildiğini hissediyordu.

Bu ay konumuzu, Ö**NCE KENDİNLE AŞK YAŞA** olarak belirledik. Sevgi ateşini, kaynağından, kendimizden başlayarak yakmaya ve çevremize yaymaya niyet ettik.
Hemen hemen tüm içeriklerimizde "Sen kendini sevmezsen, bir başkası seni neden sevsin?" sorusu ile karşılacaksınız. Çünkü bu soru her birimizin, farklı alanlarda aydınlanmasını sağlayan bir soru olmuş. Hazır aşk ayıyken ve illaki birilerinden bir demet çiçek beklerken, bu soruyu kendinize sormanızı ve kendinizle yüzleşmenizi arzuluyoruz. Ardından kendinizi önce kendi sevginize açmanızı, kendinize, sevdiğiniz birine nasıl davranıyorsanız öyle davranmanızı istiyoruz.
Mağazanın camından bana gülümseyen, artık sevildiğini hisseden kadın, o Şubat, beklediği çiçeklerin sahibini buldu. Sonra farketti ki, sevilmek, kendini sevmekle mümkün. Lakin, gerçekten sevmekle. Şartsız ve koşulsuz şekilde...
Bu ay, kendinize dönün, yargılardan, kızgınlıktan ve suçluluktan uzak, kendinizi doyasıya sevin istiyoruz. Sevgiyle hazırladığımız, Şubat sayımızı okumaya hazır mısınız?

METANOIA

Kurucu
Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Katkıda Bulunanlar:
Çiğdem Onay
cozarkonay@gmail.com
Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com
Hicran Kurnaz
hkurnaz63@gmail.com
Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com
Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com
Şenay Mutlu Kurtuluş
senaykurtulus@gmail.com
Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Reklam
info@metanoiadergi.com

Bizi Sosyal Medyada Takip Edin

 @metanoiadergi

 @metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

İÇİNDEKİLER



BENİM TÜM ÖĞRETİM ŞUDUR:

KENDİNİ KABUL ET,

KENDİNİ SEV

VE KENDİNİ KUTLA!

-Osho



Sanırım İrem, nam-ı diğer Shanti İrem, yoga dersinde kendinden hikayeler anlatırken,
onda kalbinin izini süren insanı gördüm.
Bir taraftan yoga hocalığı yapan,
diğer taraftan eğlenceli bir Hindistan yolculuğuna hazırlanan,
aynı zamanda kurumsal ile bağını keserek yeni hayatına alışmaya çalışan
bir kadını taşıyoruz bu ay sayfalarımıza.
Derslerinde, öğrencilerine kendilerini öpmelerini söyleyerek,
onlara kendinilerini sevmeyi hatırlatan Shanti İrem ile yaptığımız keyifli sohbet sayfalarımızda...

SEN KENDİNİ SEVMEZSEN BAŞKASI SENİ NEDEN SEVSİN?

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Merhaba İrem. Bize biraz kendinden bahseder misin?
Ben Shanti İrem Ortaç. 77 doğumluyum. Fransız dili edebiyatı mezunuyum. Yani aslında mesleğim öğretmenlik. Ancak ben kimseye bir şey öğretemem diye düşünüp, kendimi buna inandırdığım için reklamcılığa adım attım. Uzun yıllar reklamcılık sektöründe çalıştım. Bu süreçte yaşadığım bir sağlık problemi ile ara sira yaptigim yogayi hayatimin merkezine oturttum. Iyilestikten sonra da bunu sevdiklerimle paylasmaliyim diyerek egitmen oldum. Reklamcılığın artik beni ruhen beslemediğini anladığımda işimi bıraktım ve egitmen olarak hayatima devam ediyorum.

> Aşk ve huzuru yıllardır dışarıda ararken, Aslında içimde olduğunu görmek tarifsiz bir duyguydu.

Shanti sanırım sonradan aldığın bir isim. Bir hikayesi olmalı?
Shanti ismini geçen sene yeniden doğum yaptığım Osho Meditasyon çalışmalarında aldım. Shanti "huzur" demek. Oradaki temsil ettigim aile ismim ise Prem. Prem ise "aşk" demek.Yıllardır hangi çalışmayı yapsam, bana ne aradığımı sorduklarında "aşk ve huzur" derdim. Oradaki meditasyonlarda yeniden dogum calismasinin sonunda hoca sana isim veriyor ve benim aldığım isim de buydu. Aşk ve huzur. Bu ismi aldığımda gözlerim dolmuştu. Aşk ve huzuru yıllardır dışarıda ararken, aslında içimde olduğunu gormek tarifsiz bir duyguydu. Dışarıda aradığın şeyin aslında içinde olduğunu fark etmek büyük bir aydınlanma.

Peki bu eğitimde farklı farkındalıkların da oldu mu?
Burada kendini sevmenin ne kadar önemli olduğunu anladım. Bu da beni yıllar önce, 2013 yılında yaptığım, kendimi sevmediğimi fark ettiğim, karanlik yanlarimla yuzlestigim bir çalışmaya, götürdü. Vipassana meditasyonu. Telefon, kitap, kalem ve konuşmanın yasak olduğu, sadece kıyafetlerinle girebildiğin, 10 gün boyunca sabah 4:30 da kalkıp 9 saat meditasyon yaptığın bir çalışmaydı. Ben o güne kadar kendimi çok sevdiğimi özgüvenimin çok yüksek olduğunu düşünürken orada fark ettim ki ben kendimi sevmiyor, kabul etmiyormusum. Olmadigim bir ben yaratmisim. Oradan çıktığımda günlerce ağlamıştım. Bu durumu bir hocamla paylaştığımda bana "sen kendini sevmezsen başkası seni neden sevsin, önce kendini sev kendinle sevgili ol" demişti ve o günden sonra kendimi sevmeyi deneyimlemeye başladım. Tabii ki hayat bambaşka oldu.

Kendimi sevmediğimi fark ettim dedin, o farkındalık nasıl oldu?
Bu meditasyonu yaptığımda 36 yaşındaydım. İçimde günden güne artan bir yanma hissediyordum. Meditasyonda günde 9 saat oturduğunda zihin daldan dala konuyor. Gözümün önünden 36 yıl an be an geçiyordu. Sanki içime benzin döküp, çakmakla içimi yakıyorlardı bu gorseller gecerken. O noktada, su an bana ait olmadigini bildigim, fakat o donem beni asagi ceken limitli dusunceler karsima cikmisti, aklimdan içimden gelenler şunlardı; Ben mükemmel değilim. Ben her şeyi yanlış yapıyorum. Ben degerli değilim. Tüm bu düşüncelerin önüme geldiği anlardı ve bu düşünceleri reddetcikce daha cok yaniyordum. Hayatimda her zaman bir çok konuda kendimi yargıladim. Oku-hatta bıçağı-hep kendime yönlendirdiğimi fark ettim. Zaten akrep burcuyum. Akrep ateşin ortasinda kalInca kuyruğu kendisine sokar ve kendini öldürür. Ben de bir akrep gibi hep kendime sokmuşum kuyruğumu kendi canımı yakmışım.

Kendini nasıl sevmeye başladın? Neler yapıyorsun sevgini kendine göstermek için?
Kendini sevmenin en güzel yolu öncelikle kabulden, karanlik yanlarini, aydinlik yanlarini kabul ettigin gibi şevkatle kucaklamaktan, içindeki çocukla, kadınla ve erkekle dengeli bir iletişimde olmaktan geçiyor.
Kendini sevmekle ilgili pek çok çalışma da yaptım. Herkesin çalışma şekli farklı. Bazısı mesnevi okuyor, bazısı namaz kılıyor. Gitmek istediğimiz yer ise hep aynı. Benim seçtiğim yol yoga ve meditasyon oldu. Meditasyon daha zor kısmı olsa da her ikisini de dengeli şekilde yürütmeye çalışıyorum.

> Dış dünyamda arkadaslıklarim, insanlarla olan iletisim seklim ve ailemle ilişkilerim değişt.

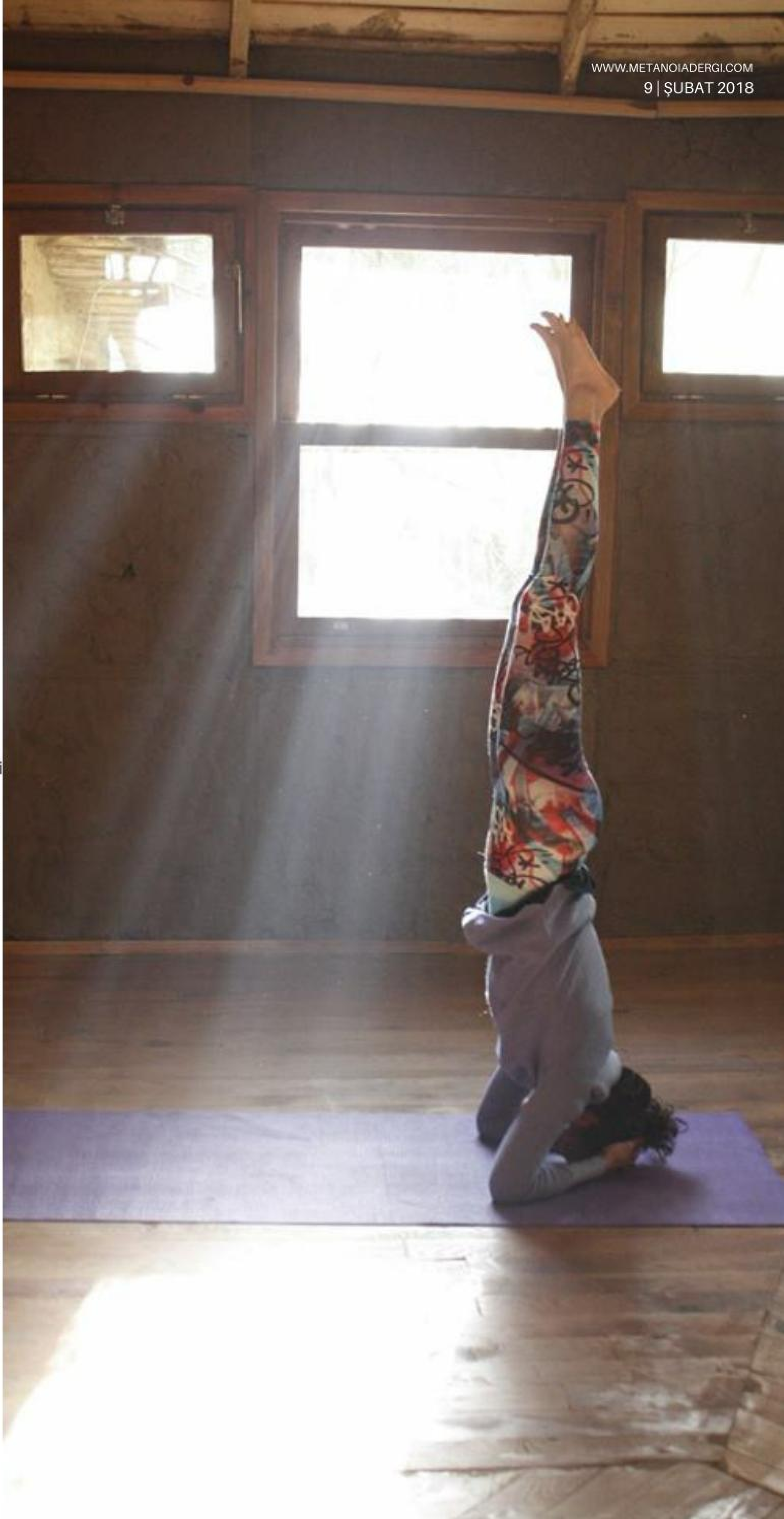
Peki şuan, artık sevilen, içindeki çocuk yargılayıcı mı sevecen mi?
İçimdeki çocuk şefkate, sevgiye ve karşıdan almaya daha açık. Hala korkak, hala çekingen, hala içinde güvende hissettiği mağarasından çıkmak istemedigi zamanlar oluyor ancak onunla ilk iletisime gectigimde, yetişkinlere hiç güvenmiyordu. Yetişkinlerle ilgili konularda hırçınlaşıyordu. Şimdi ise dinlemeyi öğrendi. Yetişkin İrem'e güvenmeyi öğrendi. Daha dengeli bir çocuk haline geldi. Aldığı nefese bile şükrediyor. İçinde bulunduğu durumu sevgi ve şefkat ile karşılıyor. Böylelikle daha çok sakin ve sevgiyi yayan bir çocuk haline geçebiliyor. İç yanmalarım ise cok azaldi. Bu da kendimi olduğum gibi kabul edip, sevgiye actigim anlamına geliyor aslında.

Sevgiyle gelen iç dünyandaki değişim ve farkındalık harika. Peki ya dış dünyanda neler değişti?
Dış dünyamda arkadaslıklarim, insanlarla iletisim seklim ve ailemle ilişkilerim değişti. Hayatımda çok yakın olarak gördüklerimle uzaklaştım, hiç alakam olmadığını düşündüğüm insanlarla yakınlaşarak yeni arkadasliklar kurmaya başladım. İçinde kendimi mutlu hissettiğim ilişkiler yaşadım. Bunun en büyük etkeni, kendimi olduğum gibi sevmeye başlamam, kendimle mutlu olmaya başlamamdı.
Ayrıca kendimi dinlemeyi öğrendiğim için insanları da dinlemeye başladım. Kendimi sevmemin en büyük kazançlarından biri de bu oldu. Kendimi dinlemediğim gibi karşımdaki insanları da dinlemiyormuşum.

Halen insanların sözlerini kesmiyor muyum? Kesinlikle kesiyorum. :) Ancak bu eskisine göre çok daha azaldı.
Kendini sevmeden önceki ve sevdikten sonraki halini bir ağaca benzetecek olsan, bu iki farklı ağacı nasıl tarif edersin?
Kışın nasıl ağaçlar yapraklarını döküyor ve kuru bir dal şeklinde kalıyorlarsa, gövdelerinde yeşil yosunlarla, aynen böyleydim. Kuru dallı bir ağaçtım. Materyalist parcalarla cicek actigimi saniyordum. Kendimi sevmeye başladıktan sonra ise, baharda tomurcuklanan, yazın çiçek açan, yeşeren bir ağaç oldum. Çevresinde kendi gibi ağaçlar olan bir ağaca dönüştüm. Sanki tohumlarım etrafa serpildi ve çevremde benim gibi ağaçlar çoğaldı.

İçindeki kaynağı bulduğunu söyleyebilir miyiz?
Hem içimdeki kaynağı buldum, hem de dış dünyadaki kaynaklarla bağlantıya geçtim. Aldığımız nefes bile dışarıdan aldığımız bir şey. Örneğin, ben İstanbul'u hiç sevmeyen ve buradan kaçma planları yapan biri olarak, olduğum yeri, bulunduğum yeri kabul etmeyi öğrendim. İstemediğim bir yerde, istediğim bir şekilde bağlanmayı öğrendim. Doğayla iç içe olmayı öğrendim. Bir ağaca sarılıp onun enerjisini almayı öğrendim. Bali'deki binlerce yıllık bir ağaca da Fransa'daki bir üzüm salkimina da sarıldım. İçimizde bir kaynak var evet ancak dışarıdaki kaynaklarla da içimizi beslemek, o kaynakları almaya açık olmak önemli. Bir ağacın, yağmur ile sulanması gibi.

Eğitmen olamayacağın dusuncesi ile yaşarken, şimdi yıllarca deneyim sahibi olduğun bir işi bırakıp yoga eğitmenliği yapıyorsun. Bu sınırlı inancını aşmana ne neden oldu?
35 yaşında bir boyun fıtığı problemi yaşadım. Doktor ameliyat olmazsam 40 yaşımı sağlam göremeyeceğimi söyledi. Ben buna inanmamayı seçtim. Problemin fiziksel değil, psikolojik olduğunu o donem ciktigim tatilde farkedince, yogayi hayatimin tek merkezi haline getirip, problemin üstesinden yoga ile geldim. Hem sağlığıma kavuştum hem de farklı farkındalıklar yaşadım. Yakın çevremle bunu paylaşabilmek için gerekli sertifikaları



almaya karar verdim. Ancak bunu yaparken yine eğitmen olma düşüncem yoktu. Hayatımdaki bu değişikliği insanlarla paylaşma arzusuyla matın diğer tarafına geçip, eğitmen olmayı seçtim.Hoca olduğumda o kısıtlı düşüncelerin çocukluğumdan kalan, çevrenden etkilenerek verdiğim kararlar olduğunu fark ettim. Her öğrencime bir öğretmen olarak bakıyorum. ve verdiğim dersten sonra daha özgürleştiğimi hissediyorum.

Önünde bir Hindistan seyahati olduğunu biliyorum. Bu karar ve cesaret nasıl geldi?
Bu kararda hayatimdaki iki olayin büyük etkisi var diyebilirim. Biri beni uzen, digeri de beni mutlu eden bir olaydi. Uzucu olayla buralardan gitmeye karar verip, hemen kayit acildigi dakikada basvurumu yapip, hakki kazanmistim. Sonra belli bir sure gecince vazgecmistim. Cunku eğer gidersem her ay düzenli şekilde hesabıma yatan bir maasimdan ve isimden vazgeçmem gerekiyordu. Bu da konfor zonundan cikmak demekti. Canım istediğinde yurt dışına gittiğim, istediğim eğitimlere katıldığım, yüksek kazanç sağladığım bir hayatım vardı. Ayrıca aile üyelerimi bırakıp gittiğimde onlara bir şey olacağından korkuyordum.Bundan 4 ay once cok mutlu oldugum bir donem, aslında her şeyin kendi seçimimiz olduğunu ve bu seyahati de tüm bağımlılıklarıma rağmen yapabileceğimi fark ettim ve tek taraflı gidiş biletimi aldım.

Bu seyahat ve katılacağın eğitimden beklentin ne?
Kendi bedenimle barışmaya gittiğim bir seyahat olacak. Bedenimde, daha önce yaşadığım incinmeler sebebiyle yapmaktan korktuğum hareketler var. Bu seyahatte bedenimi kabul etmek ve onunla neler yapabileceğimi keşfetmek istiyorum.

Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersin?
Her sabah uyandıklarında, kendilerine aynada baktıklarında kendilerini öpsünler. Güne kendilerinin ne kadar mükemmel olduğunu söyleyerek başlasınlar. Yatarken de aynı şekilde.Her ders sonunda öğrencilerime kendilerini öpmelerini söylüyorum. Önceleri yapmıyorlardı ancak zamanla buna alıştılar. Ve elalemi degil, kalplerinin sesini dinlesinler. O ses bizleri gitmek istediğimiz yere, korkularımıza rağmen, güvenle götürüyor.





ÖNCE **SEN**

Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com

*Ağız dolusu kahkaha atmak mı istiyorsun? At.
İçinden geleni söylemek mi istiyorsun? Söyle.
Ağlamak mı istiyorsun? Ağla.
Çocuk istemiyor musun? Yapma.
Hayal kurmak mı istiyorsu? Hayal kur.
Koşmak mı istiyorsun? Koş.*

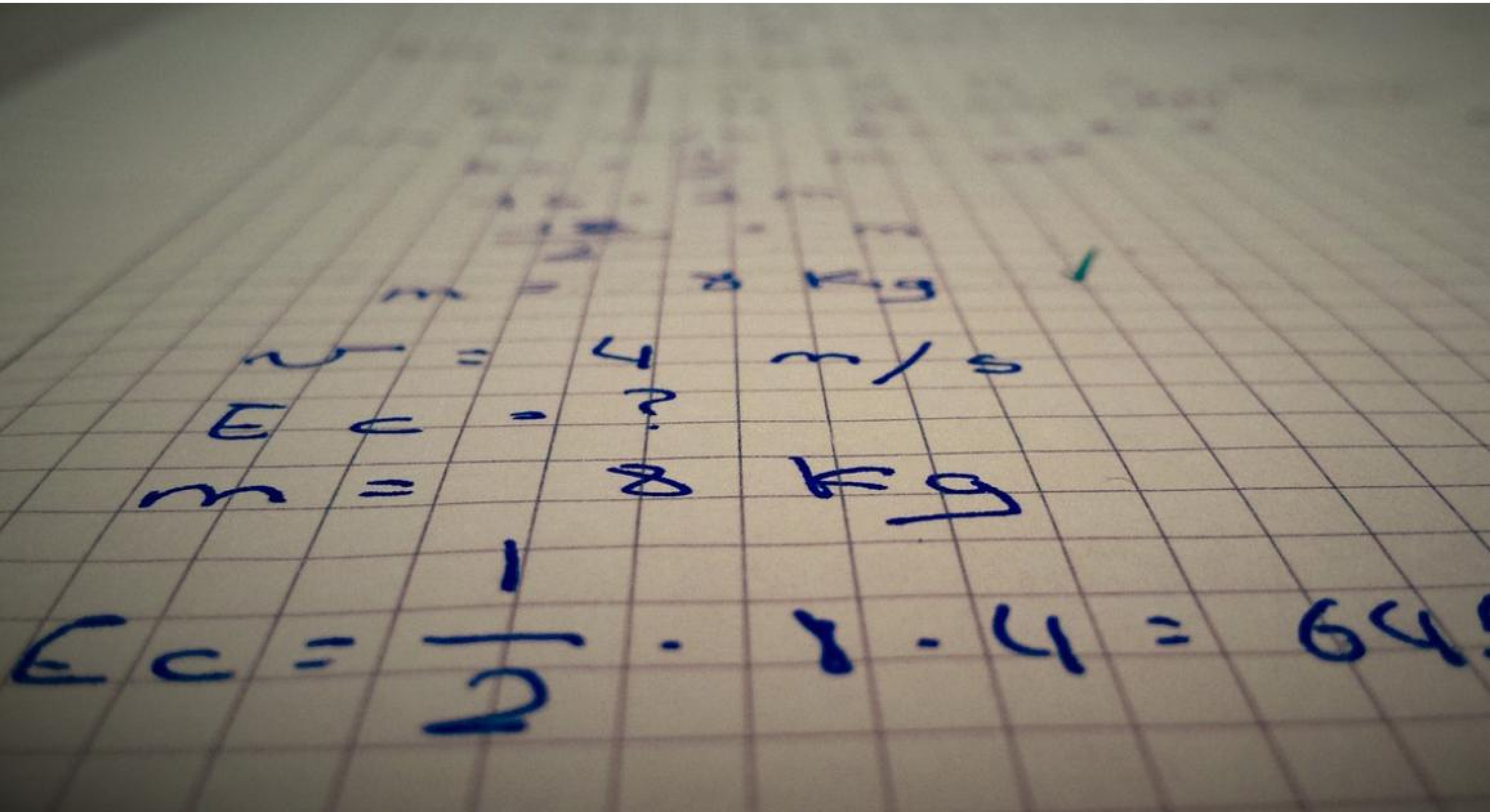
Fotoğraf: Pixabay @rottonara

Kendini sevmek, sence ne demek? Bence kendin olmaya izin vermek demek. Yapmaktan keyif aldığın şeyleri yapmak, olmaktan mutlu olduğun insan olmak demek . Ağız dolusu kahkaha atmak mı istiyorsun? At. İçinden geleni söylemek mi istiyorsun? Söyle. Ağlamak mı istiyorsun? Ağla. Çocuk istemiyor musun? Yapma. Hayal kurmak mı istiyorsu? Hayal kur. Koşmak mı istiyorsun? Koş. Yaptıkların ve yapmadıkların için kendini eleştirme. Kendine yaptıkların ve yapamadıkların için aşık ol. Dünyada hiç kimse seninle aynı lezzette yemek yapamaz çünkü senin elinin tadı sadece sende var, bunun için kendini sev. Dünyada hiç kimse senin yaptığın resmi yapamaz iyi ya da kötü, kutla bunu ve istiyorsan o iyi ya da kötü resimleri yapmaya devam et. Buna izin verdiğin için kendini sev. Bu dünyaya kendi istediğin kendin olduğun hayatı yaşamaya geldin. Yoksa yaradan her birimizi farklı farklı yaratmazdı. Kendin olmamak aslında hem kendine hem de dünyaya karşı işleyebileceğin en büyük suç. Kendin olmak kendini bütün olarak sevmek, toplumdan farklı da olsan, kendin olmaktan vazgeçmemek ve kendin olmak için elinden gelenin en iyisini yapmak.

Kendini sevmek topluma uymama, yalnız kalma, sevilmeme, dışlanma ihtimallerini göz önüne almaktır biraz.

Hayal kurmayı çok severdim çocukken ve her gün yatmadan en az bir saat hayal kurardım ve muhteşem rüyalar görürdüm. Sonra üniversite, iş hayatı derken bunu unuttum. Ve bir ara fark edip; "ben ne güzel hayaller kurardım ve ne mutlu oldurdum" diye bunu tekrar hayatıma getirdim. Şimdi duyduğum bir müzik, bir koku, okuduğum birkaç satır bile bana bir şeyler çağrıştırarak bir dakikalık bile olsa hayal kurmama neden oluyor ve çok iyi hissettiriyor. Bir de bunu başkaları ile konuşup paylaşınca onların da bu hayallerden keyif aldığını görmek daha da keyiflendiriyor. Oysa ben bunu sadece kendi keyfim için yapıyorum. Ve bu durum domino taşı gibi başkalarına da ulaşıyor. Kendini sevmek topluma uymama, yalnız kalma, sevilmeme, dışlanma ihtimallerini göz önüne almaktır biraz. Ama kendin olmadığın için seni sevmeyecek insanların seni sevmesini istiyor olmak ne kadar gerçek? Aslında gerçek olmadığın bir ilişki içinde hayatını devam ettirip, gerçekte kimi kandırıyorsun? Evet kendini. Kendini kandırmaya ve olmadığın sevmediğin biri gibi yaşamaya devam etmek mi, kendinle aşk yaşamak mı istersin?

Kendinle aşk yaşamak, hayatının sorumluluğunu almaktır. Ama bunu sakın yanlış anlama. Ben uzun zaman yanlış anladım. Hayatımdaki her şeyin sorumluluğunu almak çok ağır bir his gibi gelmişti. O zaman hayatımdaki her insanın yaptıklarından da ben sorumluymuşum gibi hissediyordum. Allahım ne büyük bir yükmüş. Oysa hayatımın sorumluluğunu almanın, hayatımdaki her şeyin benim seçimlerim sonucu olduğunu anlamamla, sorumluluk kelimesine bakışım değişti. Bu da gerçekten ne istediğimi sorgulamama sebep oldu. O zaman da isteklerimi yapmama engel



Sevgi,
matematik kurallarını bile yıkar.
İki şey arasındaki sevgi 1+1=2
değildir, 2'den çok daha
büyüktür.

olanın yine ben olduğunu anladım. Ve arkasından gelen soru ise; "ben nasıl bir Ebru olmak istiyorum?" oldu. İşte bu kadar! Ben kim olmak istiyorum? Kim olduğumda kendimi ve dolayısıyla hayatı seveceğim? Cevaplar ardı ardına sıralandı. Bana düşen tek şey ise o cevapların ardından gitmekti. Kendini sevmek, aşık olmak, kalbinin sevme kapasitesini de arttıracaktır. O kapasite arttıkça da sevgi senden taşmaya başlayacak ve ağacı, kuşu, insanları daha çok seveceksin. Ve sevgi enerjisi öyle bir şey ki mutlaka aynı insandan, o ağaçtan o kuştan olmasa da o enerjiyi alan başkaları tarafından daha da fazlasıyla sana geri dönecektir. Sevgi matematik kurallarını bile yıkar iki şey arasındaki sevgi 1+1=2 değildir, 2'den çok daha büyüktür.
Kendini sevmek, kendini her organınla, her hatanla, her düşüncenle sevmek. Tombiş göbişini de sevmek, şekle girmeyen saçları da sevmek, insanlara hayır diyemeyen yanını de sevmek, çocuklarını yetiştirmek için çalışmamış olmanı da, istemediğin bir ilişkinin içinde durmuş olmanı da. Çünkü bunların toplamı sensin ve sadece sen olduğun için değerli ve çok sevilesisin. Tabi ki bu yolculukta değiştirmek dönüştürmek istediklerin olacak. Hiç bir anın günün diğeri ile aynı değil, bu doğa kurallarına aykırı, aynı gibi görünen anlar bile aynı değil. O yüzden de kendinden değiştirmek istediklerini belirleyip değiştirmende yanlış bir şey yok. Önemli olan değiştirmek istediklerini de sevgiyle, teşekkür ederek, varlıklarına şükran duyarak değiştirmek. Nefretle, öfkeyle değil. Çünkü sende olumsuz duygu yaratmalarının sebebi o parçaların değil, sen o parçalarına sevgi şefkat duymadığın eleştirdiğin, yargıladığın için o parçaların sende olumsuz his yaratıyor.
Dışarda değişmesini istediğin beğenmediğin her şey aslında kendinde sevmediğin şeyler demektir. Kendinde bunları değiştirmeye izin verirsen ki aslında bu kendini sevmek demek istediğin şeylerle buluşursun. Tam bu yazımı düşünürken muhteşem bir yazı ile karşılaştım ve tesadüflere inanmadığım için buraya eklemek istedim. O kadar güzel özetlemiş ki anlatmak istediklerimi göz ardı edemedim. Dışarda aradığınız her şeyi içinizde bulacağınız muhteşem bir ay diliyorum.

Değişim için dua ettim,
böylece fikrimi değiştirdim
Yönlendirme için dua ettim,
kendime güvenmeyi öğrendim
Mutluluk için dua ettim,
öğrendim ki egom değilim
Huzur için dua ettim,
diğerlerini koşulsuz kabul etmeyi
öğrendim
Bolluk için dua ettim,
anladım ki onu uzakta tutan
şüphelerimdi
Mucize için dua ettim,
fark ettim ki mucize benim
Bir ruh eşi için dua ettim,
idrak ettim, o benim
Sevgi için dua ettim,
gördüm ki hep kapıyı çalıyor ama
ben onu içeriye almalıyım

Jackson Kiddard

EBRU ARASIL KİMDİR?



1974'de doğdu.
Çocukluğundan beri
hayatın anlamını
ve
kendini aradı.
Bu arayışta karşılaştığı
enerji çalışmalarına katıldı.
18 senelik çalışma hayatından sonra
Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir
yolculuk yapma fırsatı buldu.
Öğrenmek
ve
bunları paylaşmak
en büyük keyfi haline geldi.
Dahasını ararken
ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor
ve
yaşam koçluğu yapıyor.

ebru.arasil@metanoiadergi.com
@earasil

KUNDALİNİ **YOGA**

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Dergimizin yazarlarından Deniz Kurtuluş artık bir Kundalini Yoga eğitmeni. Aldığı eğitimleri, Kundalini Yoga ile tanışmasını, geçirdiği değişimleri ve bu yoga türü ile ilgili merak edilenleri Deniz'e sordum.
Bir çok yerde okuduğumuz, bir çok kişiden duyduğumuz, Kundalini Yoganın insanlar üzerindeki gücünü Deniz Kurtuluş'un deneyimleri ile okumaya hazır mısınız?

Merhaba Deniz, bize biraz kendinden bahseder misin?
1992 İstanbul doğumluyum, Marmara Üniversitesi Gazetecilik bölümünü bitirdim. Ardından Galatasaray Üniversitesi'nde MBA Programını tamamladım. Şu anda hem aile şirketimizde yönetici olarak çalışmaktayım diğer taraftan kişisel gelişim alanında koçluk ve Kundalini Yoga dersleri vermekteyim.

"Kundalini yoga" tam olarak nedir ve diğer yoga disiplinlerinden farkını anlatır mısın?
Kundalini Yoga, kendi felsefesi ve kendi disiplini olan bir yoga çeşidi ve ''Farkındalık'' Yogası. Yogi Bhajan tarafından Hindistan'dan Amerika'ya daha sonra da tüm dünyaya yayılan bir yoga türü. İçerisinde bilim ve teknolojiyi barındırıyor. Her hareketin kendine özel açıları, nefes şekilleri, mantraları ve süreleri var. Kundalini Yoga'yı diğer yogalardan ayıran en temel özelliği ise, Fiziksel, Ruhsal ve Ses Titreşimleri ile insanda bir bütün oluşturarak bütünsel bir yaklaşım sağlaması.

Peki meditasyon ile kundalini yoga farkı nedir?
Meditasyon'da daha çok içine dönüyorsun, düşüncelerini izliyorsun, belirli bir pozda gerekli süre kadar kalıyorsun. Kundalini Yoga da meditasyonlar içeriyor fakat bir bütün olarak ele alıyoruz. Önce vücudu çalıştıracak hareketler dizilerini yapıyoruz sonra da meditasyon ile bilgiyi bilince indiriyoruz.

Yoganın-özellikle de kundalini yoganın insanların hayatını değiştirmede çok önemli rol oynadığını bir çok kişiden duydum. Bu gerçekten doğru mu? Doğru ise bunu nasıl yapıyor?
Evet doğru. Aslında insanlar değişime hazır olduklarında Kundalini Yoga ile tanışmaları daha kolaylaşıyor. Kundalini Yoga'da bu değişimi veya dönüşümü bütünsel olarak hızlandırıyor ve insanları kendilerinin en iyi versiyonuna dönüştürüyor. Çünkü diğer soruda da belirttiğim üzere, Kundalini Yoga; Ruhsal boyutta, Fiziksel olarak ve Ses titreşimleri ile çakralarımızı dengeleyerek insanı olması gereken en iyi hale getiriyor. Bu da insanlara dönüşüm ve değişim gibi geliyor. Aslında özümüze yani bizde var olanları unutmadan önceki halimize dönüyoruz.

Kundalini yoganın insanın kendini sevmesinde, kendine dönüp, kendini keşfetmesiyle ilgili bir faydası, farkındalık gücü var mı?
Tabii ki. Kundalini Yoga insana asıl gücün,



asıl gerçekliğin kendinde olduğunu hatırlatırken burada en önemli unsurlardan biri kendini sevmekten geçiyor. Kendini sevmeyen, kendine değer vermeyen bir insan dönüşümü de istemez. İstiyor gibi görünse de hangi tekniği denerse denesin fayda etmeyeceğini şahsen belirtmek isterim.

Senin hayatına kundalini yoga nasıl girdi ve hayatında kundalini yogadan önce ve sonra olarak bakarsak neler değişti?
2009 yılında Esra Banguoğlu sayesinde Kundalini Yoga ile tanıştım, hayatımda hep pratik olarak yeri vardı. Daha sonra neden



ben bu harika öğretiyi paylaşabildiğim kadar paylaşmıyorum dedim ve eğitmen oldum Çin merkezli AAA Ajai Alai Awaking Uluslararası Kundalini Yoga okulu'nun Türkiye'de gerçekleştirdiği eğitmenlik eğitimini tamamladım. Kundalini Yoga'dan önce dışarıdan güçlerin hayatıma hep etki ettiğini veya yönlendirdiğini düşünürdüm, bu düşünce beni sürekli hayata karşı olmamı, hep çabalamam gerektiğini düşündürürdü. Fakat Kundalini Yoga'dan sonra, en önemlisi hayatımın yöneticisi ben olduğumu, gücümü sahiplenmeyi ve hayat ile dans etmeyi öğrendim. Ve bu da tarifi imkansız bir his.

İnsanlar kundalini yogayı nasıl yapabilirler? Özel bir eğitim almak gerekiyor mu?
Her seviyede insan rahatlıkla Kundalini Yoga yapabilir. İster belirli yoga merkezlerinde ister Online olarak eğitim veren herkesten evinin konforunda rahatlıkla uygulanabilir.

Peki, kundalini yoga yaparken, özellikle neye dikkat edilmeli? Var mı öyle özel durumlar?
Kundalini Yoga, en rahat yoga şekillerinden biridir, fiziksel olarak zorlayıcı çok hareket yok.(Başlangıç Seviyesinde) Sadece hamile kadınların derslerde muhakkak hamile olduklarını belirtmeleri gerekmekte. Bazı nefes şekilleri ve pozisyonlar ileri gebelikte sıkıntılar yaratabilir.

Bir eğitmen olarak sen nasıl bir eğitim ve değişim sürecinden geçtin?
Eğitimlerimiz genellikle kendimizi sorgulamamız üzerineydi. Sınırlarımızın - ilüzyonlarımızın dışına çıkmayı öğrenerek ve egomuzun en çok korktuğu bilinmezliklerin üzerine giderek dönüşümümüzü sağlamasıydı. Ve bu dönüşüm sürecinin hiç bitmeyeceğini öğrenmemizdi.

Halihazırda devam eden eğitimlerin ya da eğitimlerini yayınladığın bir adresin var mı?
Online olarak her Pazartesi Saat 21.00'de Zoom odasında düzenlediğim yoga derslerim mevcut. Grup derslerimi Instagram hesabımdan (powersecrets_tr)'dan takip edebilirsiniz.

Son olarak, buradan okuyucularımıza bir mesaj verecek olsan kundalini yoganın hayatına girişiyle başlayan değişim sürecini de göz önünde bulundurarak ne söylemek istersin?
Hayatımızın yaratım gücünün kendimizde olduğunu bilerek, tüm yaşadıklarımızın kendi sorumluluğumuzda olduğunu, istemediğimiz şeyleri yarattığımıza göre istediğimiz şeyleri de rahatça yaratabileceğimizi hatırlatmak isterim.

Deniz'den Tavsiye





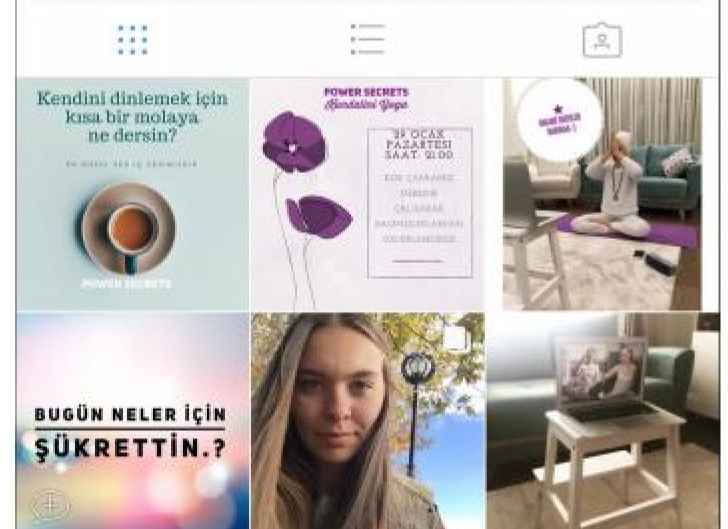


@powersecrets_tr

Power Secrets / Deniz Kurtuluş
Community
Kundalini Yoga 🧘 // Nav Krishna Kaur 👵
🌻Kişisel Gelişim
✨Bireysel Koçluk ve Yoga Dersleri
📩 Mail : powersecrets@outlook.com

SEE TRANSLATION

Email



KENDİNE SAYGI DUY,
KENDİNİ SEV;
ÇÜNKÜ SENİN GİBİ BİR KİŞİ
HİÇ OLMADI
VE HİÇ BİR ZAMAN DA
OLMAYACAK.

-Osho



KENDİNİ SEV

Deniz Kurtuluş
deniz.kurtulus@metanoiadergi.com

Sevmek.. Kimi sevmek, nasıl sevmek ve en önemlisi neden sevmek..
Öncelikle kendimizi sevmek..
Bunu bir örnek ile açıklamak istiyorum, uçak yolculuklarında tehlike anında veya kabin basıncı yetersiz kaldığında önce kendi maskemizi takmamız sonra ise çocuğumuzun maskesini takması anons edilir. Bu farkındalıkla tekrar düşünmenizi isterim, neden önce kendimiz? Biz bu dünya da var isek, yaşıyorsak bu hayat var. Bu yüzden önce kendimiz.
Kendimizi koşulsuzca, şartsızca sevmek.. Bizi var eden yüce güç, acaba bizi yaratırken bir koşula veya şartlar ile mi yarattı ?Ben hiç sanmıyorum. Tamamen koşulsuz bir sevgi ile dünyadaki yaşananları deneyimlemek için yarattı. O zaman biz neden kendimizde kusurlar bulup kendimizi sevmekten vazgeçiyoruz ki? Kendimizi olduğumuz versiyonun en güzel hali olarak koşulsuzca sevelim.. Kulağım kepçe olabilir, çok konuşuyor olabilirim, kıskançlık hissediyor olabilirim.. Bunların hiç biri kendimi şartsız sevmememin bir bahanesi olamaz. Her ne haliniz varsa hepsini sevin.
Kendimizi neden sevmeliyiz?
- Kendi gücümüzü hatırlamak için kendini sev. Gücünün farkına var ve düşün sadece kendi fikirlerimizi, alışkanlıklarımızı değiştirebiliriz, sadece kendi hayallerimize yön verebiliriz. Sadece kendi hayatımızda güzellikler veya çirkinlikler yaratabiliriz.
- Kendimizi kendimiz için sevmeliyiz çünkü bu hayatta gerçekten sahip olduğumuz sadece kendimiz varız. Dön bir bak etrafına. Örneğin en yakınında ailen var diyelim, onlar da bir gün bu dünyadan gitmeyecekler mi? Veya bir kedin, sevgilin, arkadaşın var diyelim.. Bu dünyaya doğarken de ölürken de tek başınayız. Bu yüzden kendinin farkında ol. Hayatının merkezinde sen olduğunu unutma. Onu bunu düşünme öncelikle kendini çok sev.



-Kendimizi sevmeliyiz çünkü, dahasını hak ettiğimiz için... Hem daha çok sevmek hem daha çok sevilmek. Hani derler ya kendini bile sevmeyen insan başkasını veya diğer canlıları nasıl sevsin. Temeli kendini sevmekten geçiyor.. Daha fazla almak için daha fazla vermeliyiz.. Vermek içinde öncelikle içimize dönüp bakmalıyız bizde yeterince sevgi var mı? Bu yüzden her gün kendini daha çok sev.
Sevgiyi vermek, daha fazla almaktan bahsetmişiz. Okuduğumda tam oturmayan ilk paragrafa göre (neden sevmeliyiz altındaki) tam oturmayan, tek sefer okumayınca anlaşılmayan bişeyler var.

ÖNERİ:
Hiç evde kendi kendine kalıp, kendini dinledin mi? Kendinle baş başa kalıp mutlu olmayı seçtin mi? Hadi kendine tek başına 1 saat ayır. Hiçbir telefon, televizyon, sosyal medya olmadan. Sadece sen. Kendini sev ve önem göster. Mesela kendine leziz bir yemek hazırla, veya her yudumda keyif alacağın bir kahve.. Veya aynanın karşısına geç ve kendindeki tüm güzellikler hatırlat kendine..

Deniz Kurtuluş Kimdir?



1992'de İstanbul'da doğdu, Marmara Üniversitesi Gazetecilik bölümünü bitirip, Galatasaray Üniversitesi'nde MBA tamamladı.
Şuan aile şirketinde yönetici olup, küçük yaşlardan beri ilgi duyduğu Reiki Master ve Kundalini Yoga eğitmenlik eğitimlerini aldı.
Yaşam koçluğu alanında da seanslar veriyor.

deniz.kurtulus@metanoiadergi.com
@denizkurtulus

KENDİ VARLIĞINA KÖKLEN!

Dilara Gençyürek Onan
dilara.onan@metanoiadergi.com



Nefes al, nefes ver... Dinle nefesini biraz şimdi... Denizde kıyıya vuran dalgalar gibi...
Kendinle ilişkin nasıl?
Kendinle sohbetin ne alemde?
Kendine hiç kulak veriyor musun?
Ne istediğini biliyor musun?
Nelerden hoşlandığını bilmek yetmez. Hoşlandığın şeylere zaman ayırıyor musun?
Aynada kendinle göz göze gelmek nasıl bir his senin için?
Kendinle baş başa kalıp aşk içinde sevdiğin herhangi bir şey yapmak ne anlama geliyor senin için?
Yoksa ilk önce çevresindeki insanları önemseyen biri misin?
Senin kendi hakkında ne düşündüğünden ziyade başkalarının senin hakkında ne düşündüğü mü daha önemli?

"Dansa başlarım ama annem babam ne der! Eşim ne der? Komşular ne der?"
"Piyanoya başlarım ama çok geç değil mi? Ay elalemin diline düşeceğim!"
"Resim yapmak istiyorum ama ablam hep yeteneksiz olduğumu söylerdi!"
"Yeniden üniversite okumak istiyorum! Hem de iç mimarlık! Bu beni çok heyecanlandırıyor ama herkes saçmaladığımı söylüyor!"
"Gezgin olmak istiyorum ama eşim istemiyor! Onsuz da bir yere gidemem. Çünkü onsuz var olamam aslında."

Gerçekten mi? Yoksa, basitçe, o izni belki sadece siz kendinize veremediniz... Kimse o denli ciddiye alınacak kadar sizden büyük değil. Onları büyük kılan sizsiniz.
Paulo Coelho demiş ki Simyacı'da: "İnsan her zaman aynı insanları görürse, bunları yaşamının bir parçası saymaya başlar. İyi, ama bu kişiler de bu nedenle, yaşamımızı değiştirmeye kalkışırlar. Bizi görmek istedikleri gibi değilsek hoşnut olmazlar, canları sıkılır. Çünkü, efendim, herkes bizim nasıl yaşamamız gerektiğini elifi elifine bildiğine inanır. Ne var ki, hiç kimse kendisinin kendi hayatını nasıl yaşaması gerektiğini bilmez."
Kendi hakkında, sizin kendiniz hakkında bildiğinizden daha az şey bilen insanları dinlemeyin bence. Bu kısacık hayatta mutsuzluk olur, zaman kaybı olur. Değmez. Temin ederim ki, kendi istediğiniz, kalbinizin aktığı yöne doğru her adımınızda kendinizle ilişkiniz olumlu yönde gelişecek ve yolda sizin gibilerle karşılaşacaksınız. Zannettiğiniz gibi evlenip çoluk çocuğa karışmak sizi bu



hayata köklendirmez. Sizi köklendiren kendi hayallerinize "evet" deme cesaretiniz, bu hayatı ve kendi varlığınızı dilediğiniz gibi yaşayabilme, acısıyla tatlısıyla kucaklayabilme kapasitenizi geliştirmektir. Bunu gerçekleştirmek için gereken tek şey SİZ ve SİZsiniz. Sadece SİZ.
Sevgi, değer, güven gibi ihtiyaçlarınızı daha kendi kendinize vermeden ilişkilerinizden karşılamaya çalışıyorsanız, hayal kırıklığının kaçınılmaz olduğunu fark etmiş olmalısınız. Fark etmediyseniz de mutlaka bir gün fark edeceksiniz. Eminim.

Önce kendinizi seçmediğinizde, şu gizemli elalem derneği için yaşayıp kendi hislerinizi, o güzelim kendi paşa gönlünüzü unutup, kendinize değil de en çok başkalarına hayran olduğunuzda ne olur? Önce kendiniz için çalmadığınızda o piyanoyu, önce kendiniz için dansetmedikçe, önce kendiniz için süslenip giyinmedikçe siz, bir ağacın renkli, güzel bir sonbahar yaprağından ibaret olursunuz sadece. Bırakın fırtınayı, en ufak bir rüzgar sizi alır koparır dalınızdan ve kim bilir nerelere sürüklenirsiniz hiç istemeden.
Çocuğundan önce sen al o piyano dersini. Bırak sevinsin içindeki çocuk. Şu an tam zamanı! Çocuğun senden ilham alsın... önce kendi paşa gönlünü mutlu et, eşin masayı kaldırmayı öğrenmeli artık, sence de öyle değil mi? Sizi cesaretlendirmiyorum, sadece söylüyorum. Önce kendinizi seçip kendi kalbinizden geçene sadece izin verdikçe bu ağaç toprağın derinliklerine doğru köklenmeye başlayacak. Kendi yolunu, kendi suyunu bulacak. O kadar güçlenecek ki, ne rüzgar ne kar ne fırtına... işte o zaman o, sapasağlam duruşuyla sevdiklerine güvenli bir gölgelik ve lezzetli meyveleriyle herkese güçlü bir ağaç olmak için ilham verip varlığıyla yüreklendirecek. İşte o zaman gerçekten sevdikleriyle bir şeyleri paylaşabilecek. İşte o zaman gerçek, sulu ve sadece o ağaca özgü lezzette meyve verebilecek.
Senden başka sen yok!
Şimdi kendinle olan aşk hikayeni başlatmaya ne dersin?
Sevgilinden (ya da hayalindeki sevgiliden) beklediklerini kendi kendine vermeyi dene bu hafta. Neler hissettin? Neler yaşadın?
Ben kendi kendime en çok yürümeyi, yürüyüşte ilginç bulduğum bana ilham veren şeylerin fotoğrafını çekmeyi, spor – qigong yapmayı, piyano çalışmayı, herhangi bir sanat etkinliğine gitmeyi, mum ışığında sağlıklı ve lezzetli bir yemek yemeyi, şarkı söylemeyi (umduğum kadar iyi olmasa da), günlük yazmayı, tarçınlı kurabiye yapmayı seviyorum.
Siz kendinizle baş başa ve sadece kendiniz ve paşa gönlünüz için -aşk içinde- ne yapmaktan hoşlanırdınız? ;) bir parça yaratıcılık yapmaya ne dersiniz kendiniz için?

Dilara Gençyürek Onan Kimdir?



Sanatsever,
Müziksever,
Qigong sever,
bir Müzik Öğretmeni.
Vermiş olduğu,
özel Piyano
ve
Flüt dersleri dışında,
ayrıca,
Reiki Eğitmeni ve Keşifçi.

dilara.onan@metanoiadergi.com
@dilaragencyurek

Geçmiş Sayılarımızı Okudunuz Mu?



Temmuz-Agustos
Cesaret



Eylül
İçimizdeki Çocuk



Ekim
Kendi Sesini Yükselt



Kasım
Sadeleş



Aralık
Şükret

KENDİNİ SEVMEK NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Bir konu üzerine konuşurken öncelikle onun ne olmadığını anlatmak, o konunun ne olduğu konusunda merak uyandırıyor. Çünkü her konu, terim, kişi hakkında, bugünümüze kadar getirdiğimiz bir takım fikirlerimiz, fikirlerimizin ötesinde tanımlarımız ve artık kalıplaşmış düşüncelerimiz var.

Kendini sevmek deyince, iğreti olan, başkalarının rahatsız edici bakışlarını üzerinde hisseden ve tam kendini sevmeye niyet edecekken bu hislerden ötürü vazgeçenler var mı aramızda? Kuşkusuz var. Çünkü biz kendini sevmeyi, kendini beğenmeyle, başkalarına ukalalık yapmayla, böbürlenme ve kendini üstün gösterme çabasıyla eş değer tutuyoruz. Kendini sevmek bizde bu ve bu gibi tanımları çağrıştırıyor ve tam kendimizi sevecekken vazgeçiyoruz.
Evet sizlerin de tahmin edeceği gibi kendini sevmek, yukarıdaki tanımların hiç biri değil. Bu tanımlardan öte, kötü bir şey değil.
Peki kendini sevmek ne demek?
Bu sorunun cevabını herkes kendi sevgi anlayışına göre verebilir. Benim için sevmek öncelikle dinlemek. Yani ben sevdiğim insanları öncelikle dinlerim. Sevdiğim insanlara karşı esneğim ve anlayışlıyım. Sevdiğim insanlara, sadece özel günlerde değil, içimden geldiğinde de hediyeler alırım. Sevdiğim insanlara sarılırım. Sevdiğim insalara özen gösteririm.
İşte kendini sevmek, sevdiğiniz insanlara nasıl davranıyorsanız kendinize de öyle davranmak demektir.
Kendi ihtiyaçlarını dinlemek, eğer o gün arkadaşının davetine gitmek istemiyorsan gitmemek. Bir sınavdan kötü not aldığında, üzülmek ama neden böyle olduğuna dair kendini suçlamamak. Beğendiğin bir kazağı, birisi alsın diye beklemeden, hiç nedensiz kendine hediye etmek. Gece yatarken, sabah uyandığında, ya da utanmıyorsan kalabalık bir ortamda kendine sarılmak, sımsıkı sarılmak.
Tüm bunları bir başkasına yaptığımızda, karşımızdaki insan kuşkusuz onu sevdiğimizi anlar. Yine tüm bunları kendimize yaptığımızda kendimiz, bedenimiz, ruhumuz, içimizdeki çocuk, geçmiş, gelecek, evren kendimizi sevdiğimizi, çok sevdiğimizi kesinlikle anlar ve hayat karşınıza bu doğrultuda deneyimler sunar.
Peki bizler neden kendini sevme kavramını böylesine kötü bir şey olarak kabul ediyor ve sevdikçe çoğalan bir şeyi kendimizden uzaklaştırıyoruz?
Kendimi sevip, kendime saygı duyup, onu anlayışla karşıladığım günden beri hayatında ciddi değişimler yaşayan biri olarak bu kadar insancıl bir şeyi neden şimdiye kadar yapmadığımı kendime sorduğumda aklıma, "kendini seven insan" modelinde ancak benim hiç sevmediğim insanlar gelmeye başladı. Ben "kendini seven insan" modelini hiç sevmediğim, onlar gibi de olmak istemediğim insanlarla eşleştirmiştim. Dolayısıyla onlar gibi de olmak istemiyordum. Ancak, kendimi seven biri olarak onların yaptığı şeye baktığımda aslında onların yaptığı şey kendini sevmek değil, başkalarını aşağılayarak kendi değerlerini yükselttiklerini düşündükleri bir illüzyondu. Ben şunu çok iyi anlamıştım: Kendini sevmenin başkaları ile hiç bir alakası yoktu. Sadece ve doğrudan kendinle alakası vardı.
Bu deneyim, yukarıdaki soruya benim deneyimsel cevabım. Her birimizin deneyimleri farklı olduğu gibi, cevapları da farklı olacaktır.
Bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna karar vermek için, kendini deneyiminden geçirmek en garanti yol. Dolayısıyla kendini sevmeyi deneyimle. Başkasını nasıl seviyorsan, kendine de aynı sevgiyi ver. Bunu bir süre-en az 21 gün-yap. Ve sonra iyi kötü muhasebeni yap. Kararını ver.
Unutma, sevgi iyileştirir. İçten gelen sevgi, seni değiştirdiği gibi, senin dokunduğun şeyleri de değiştirir.
Kendini sevmenin ne olduğunu gerçekten bilerek, kendini çok sevmen dileklerimle...



KENDİMDEN BAŞKA BİRİNİ DEĞİŞTİRME ŞANSIM OLSAYDI...

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

*Çocuğuma gerçekten
hiç bitmeyen bir hizmet mi vermek istiyordum?
Hayatımdan memnun olmadan,
yaşamım boyunca kendimi onun kullanımına sunmak,
evden uçup gidince de yine ihtiyaç halinde
acil butonu mu olmaktı niyetim?
Ben bunun aynısını anneme ve babama yapıyordum.
Onların yerinde olmak ister miydim? HAYIR.*

Bana, başka birini değiştirmem için bir hak verilseydi, bu hakkımı annemin kendini sevmesini sağlamak için kullanırdım. Henüz anne değilim ancak, hem kendi annemde hem de anne olan yaşıtlarımı gördüğümde-maalesef ki-gözlemlediğim şey, çocuklarını kendilerinden bile çok sevmek zorunda olduklarını düşünmeleri. Bu düşünce ile, kendi hayatlarını bir kenara atmaları. Kendi istek ve arzularına kulak asmamaları, içlerinden gelen isyanı dinlememeleri dahası "iyi bir anne" olamadıkları için sürekli kendilerini suçlamaları, kendilerine haksızlık yapmaları.
"Sen anne değilsin, anne olunca sen de bunları yapacaksın!" diyebilirsiniz. Haklı da olabilirsiniz ancak umarım yapmam. Bu yazıyı, anne olmayan biri olarak kimseye anneliği öğretmek için yazmıyorum. Bu yazıyı, bir evlat olarak, aslında çocuklarınız ne isterdi, belki onların sesi olabilirim diye yazıyorum.
Ben de annemden, anneliğin çocukların üzerine titreyen, onların iyiliğini düşünen, onların faydasına olacak her şey için mücadele eden kişi öğrendim. Daha çocuk sahibi olmam için hiç bir şart geçerli bile değilken, çocuğumun nasıl okullarda okuyacağı, o okullarda okuması için benim nasıl eğitimler almam, o eğitimleri almak için ne kadar para kazanmam gibi bir çok şeyi düşünmüştüm. Hayatımı da bu düşünce ve amaç ile şekillendirmiş, geleceğe-bana göre-en büyük yatırımımı yapmıştım. Ailem nasıl benim eğitimim için canını dişine taktıysa ve elim sıcak sudan soğuk suya değmediyse, ben de çocuğum için en az bu kadarını yapabilmeliydim. Ancak böyle iyi bir anne olabilirdim.
"Ben ne yapıyorum?" diye sorduğumuz nadir düşünce duraklarında durduğum bir gün hayatıma bir göz attım. İstemediğim şartlarda, sevmediğim bir şekilde, henüz olmayan belki de hiç olmayacak çocuğum için çalışıyordum. 30lu yaşlarıma yaklaşırken halen ailemin eli üzerimdeydi ve onlara bir şey olsa, düşmezdim ama sekerek yürümeye devam ederdim. Yani yaşam kalitem sekteye uğrardı. Onlara bağımlı bir hayatım vardı. Onlar bu durumdan çok memnundu çünkü benim ve diğer kardeşlerim için yaptıkları her fedakarlık, onları daha iyi anne baba sınıfına sokuyordu ve görünüşe göre bu fedakarlık yaşamlarının sonuna kadar sürecekti.
Çocuğuma gerçekten hiç bitmeyen bir hizmet mi vermek istiyordum? Hayatımdan memnun olmadan, yaşamım boyunca kendimi onun kullanımına sunmak, evden uçup gidince de yine ihtiyaç halinde acil butonu mu olmaktı niyetim? Ben bunun aynısını anneme ve babama yapıyordum. Onların yerinde olmak ister miydim? HAYIR.
Hayatımın geçmişine baktım. Bir de değişmek üzere ve belirsiz geleceğime. Rutinden çıkıp, anne ve babamın koruyucu alanından özgürleştim. 25 yaşını aşmış birine göre çok geç verilmiş bir karar olsa da, yine de karar vermiş olmak kazançlı bir girişimdi.



Kendimi sevmeyi öğrendim. Sonra çocuğuma öğreteceğim en güzel şeyin kendine değer vermek olduğunu ve bunu öğretmenin en güzel yolunun da ona bu şekilde-kendimi severek-örnek olabilmekten geçtiği farkettim.
Annem ve babam onların koruyucu alanından çıktığım ve her canım acıdığında anne-baba diye bağırmadığım için anne-baba rollerini tam yapamadıklarını düşündüklerinden bir süre mutsuz oldular. Sonra-zor da olsa-bu yaptıklarının anne babalıkla alakası olmadığını onlara bir şekilde anlattım. Anladıklarına dair halen şüphelerim olsa da en azından ben istemeden yardım etmeme konusunda artık anlaştık.
Hayatta başka birini değiştirme imkanım olsaydı, annemin ve babamın kendilerini bizi sevdiklerinden daha çok sevmelerini isterdim. Kendi içlerinden gelen sevginin, bu şekilde gösterdikleri sevgiden daha sıcak, daha koruyucu, daha kucaklayıcı olduğuna hiç şüphem yok.



Bir gün çocuğum da aynı-ve imkansız- şeyi isteyip üzülmesin diye, onu düşündükçe kendimi daha çok seviyor, kendime daha anlayışla yaklaşıyor, kendi ihtiyaçlarıma kafa yoruyorum ve kendini seven bir adama baba demesini istiyorum.
Annemin, akşam yemeğini bir telaş hazırlaması yerine, kendine zaman ayırmasını, ayırdığı bu zaman ile yüzündeki huzuru görmeyi aç kalmak pahasına görmek isterdim. Yine babamın, dişini tırnağına takıp çalışmak yerine, sokaktaki çocuklara katılıp, top koşturup, attığı gol sevincini evimize taşımasını hayatım boyunca anlatacağım bir anı olarak hafızamda saklardım.
Çocuklarınız, en çok sizin kendinizi sevmenizi, kendinize özen gösterip, zaman ayırmanızı isterler. Bunu bir evlat olarak söylüyorum. İnanmıyorsanız, bir gün bunu yapıp tepkilerine göz atın ve gözlerindeki o heyecanı, mutluluğu hep taşısınlar diye onlara bu şekilde örnek olun.

Merver Erdem Kimdir?



1984'de Amasya'da doğdu.
Ankara'da İşletme Lisansı,
İstanbul'da Pazarlama Yüksek Lisansı yaptı.
"Ben ne istiyorum?" sorusunu kendine sorduğunda 30 yaşındaydı.
Her şeyi olduğu yere bıraktı.
Kendini tanımaya, ne istediğini bulmaya odaklandı.
Metanoia Dergi'yi kurdu.
Yaşam koçluğu yaparak insanların hayatına misafir oluyor,
Klinik Psikoloji eğitimi alıyor.
Okumaktan, yazmaktan, izlemekten, anlatmaktan ve dinlemekten keyif alıyor.

 merver.erdem@metanoiadergi.com

 @merverErdem

ÖZGÜN BENLİĞİNİZİ SEVİYOR MUSUNUZ?

Lori Deschene, www.tinybuddha.com
Çeviri: Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com



"Sen kendin,
tüm evrendeki herkes kadar,
kendi sevgi ve şefkatini hak ediyorsun."
-Buddha

Çoğu zaman, birbirine karıştırdığım her şeyin; söylediğim tüm saçmalıkların, önerdiğim aptalca fikirlerin ve insanları benim gibi yapmak için giriştiğim tüm başarısız çabaların zihnimdeki listesinin peşinden koşmayı sürdürdüm. Halbuki ben bu yolu gitmeye gönülsüzken onlar niye peşimden geleceklerdi?

Kişisel gelişimimize odaklı, yaşam koçuna bağlı dünyamızda, değişime ihtiyacın olduğunu düşünmek oldukça kolay; fakat bu değişimden kasıt sadece neler yaptığını değiştirmek değil, aynı zamanda kim olduğunu değiştirmek...

Büyümek, gelişmek ve yeni ihtimaller için dönüşümü davet ediyoruz; fakat kendimizle o kadar tatmin olmuyoruz ki hiçbir değişim değerli ve sevgi dolu olduğumuz konusunda bizi ikna edemiyor.

Bu içten içe kendimden nefret edişim, ergenlik dönemimin ve yirmili yaşlarımın temelini oluşturdu. Daha iyi biri haline gelmek için sürekli kendimi değiştirmeye çalışıp duruyordum.

Doksanların başında bir karaoke yarışmasında söylediğim şarkı Aşkların En Büyüğü ile birinci olmuştum; fakat gariptir ki hala kendimi sevmeyi öğrenememiştim, aşkların en büyüğünü bilmiyordum belki de hiçbir aşkı bilmiyordum...

Çoğu zaman, birbirine karıştırdığım her şeyin; söylediğim tüm saçmalıkların, önerdiğim aptalca fikirlerin ve insanları benim gibi yapmak için giriştiğim tüm başarısız çabaların zihnimdeki listesinin peşinden koşmayı sürdürdüm. Halbuki ben bu yolu gitmeye gönülsüzken onlar niye peşimden geleceklerdi?

Size bunları söyleyen önceki halini bile hatırlamayan şimdiki kız değil; son on yıldır iki ileri bir geri giderek hayatını sürdüren biri size bunları anlatıyor. Bu dürüstlüğüm için de kendimle gurur duyuyorum.

İnsanlar genelde, mücadeleleri sona erdiğinde diğer tarafa geçip bir zamanlar hissettiklerini söylemeye meyillidirler. Çünkü 'Bir zamanlar böyleydim.' demek 'Şu an bunlarla mücadele ediyorum.' demekten daha kolay geliyor.

Fakat bu söylediklerim benim gerçeğim ve bunu sizlerle eksiksiz ve tüm kalbimle paylaşıyorum. Her şeyin temelinde, istediğim şey sevilmek ve kabul edilmekti; fakat her gün daha çok keşfettim ki kendime duyduğum saygı, sürekli mutluluğun anahtarıydı.

Birçok insandan bir farkım olmadığını biliyordum. Kim insanlar onu dinlesin, anlasın ve nihayetinde onu sevsin istemez? Eminim hepimiz olduğumuz halinin tamamen iyi hatta muhteşem olduğuna inanmak istiyoruz.

Tabi ki bunu başlatacak biziz. İnsanlar bizi ancak, biz sevilmeyi hak ettiğimize inanırsak sevebilirler. Fakat siz şimdi sayacağım şeyleri yapıyorsanız;

- Sürekli kendinizi telafi etmek istiyorsanız, özürlerle, onaylanan sözlerle veya davranışlarınız için açıklamalar yaparak sürekli kendinizi telafi etmek ve niyetinizi kanıtlamak istiyorsanız,
- En küçük hatanızda bile kendinizle savaşıyorsanız,
- Kusurlarınızı düşünüp, bunlara sürekli öfkelenip bunlardan nefret ediyorsanız,
- En mükemmel gördüğünüz kişiye sıkı sıkı tutunup, onlar uzaktayken pozitif kalmanın zor olduğunu düşünüyorsanız,
- Her ihtiyacınızı karşılamak için bir şey yaptığınızda kendinizi bencil buluyorsanız,
- Kendinizi yıpratan şeyleri tekrar tekrar yapıyorsanız, ya da kendinizin değerli olmadığını hissettiren seçimler yapıyorsanız.
- Kendi ihtiyaçlarınızın bir öncelik olmadığını düşünüyorsanız,
- Hayallerinizden konuşurken bunlarla ilgili sürekli bahane üretiyor ve muhtemelen bunların gerçekleşmesini hak etmediğinizi düşünüyorsanız sevilmeyi de tamamıyla hak ettiğinize inanmanız pek de mümkün değil.

Ben bunları pek çok açıdan yaptım, fakat sahip olduğumuz şeyler hakkında şüpheliydim. Bazen, özellikle değişimin önemli miktarda gelir elde ettiği bir dünyada kendimizi sevmek zor.

Her zaman bizi daha iyi yapacak fikirler ve ürünler olacak, bu hayat boyu büyümek, gelişmek için çok güzel. Hayatın kendisi bir dönüşüm, sabit kalmak bir çeşit ölüm. Tüm bunlar doğru fakat; tam da olduğumuz halimizle özgün benliğimizde, parlak ve sönük yanlarımızla, güzel ve mükemmel olduğumuzu tamamıyla fark etmemiz çok önemli.

1- SENİN DEĞERİNİ, YAPTIĞIN EN KÖTÜ HATA BELİRLEMİYOR.

Geçmişte yaptıklarımız bugünü şekillendiriyor fakat biz yaptığımız şeylerden meydana gelmiyoruz. Dün yaptığımız hatalar bizi tanımlıyormuşçasına kendimizi bunlarla etiketlememize hiç gerek yok. Her ne yaptıysak geçti bitti. Bunların senin etiketin olmasına izin verme, hele ki şu an çok daha farklı kararlar almış bunları uyguluyorsan...

2- HİÇBİR ŞEY KANITLAMAK ZORUNDA DEĞİLSİN.

Birinin ne kadar saygıdeğer veya başarılı olduğu umurumda değil. Herkes bir şeylerden gurur duyuyor, bir şeylerden utanıyor ve özellikle utandığı şeylerdense gurur duyduklarıyla görünmek istiyor. Hepimiz onaylanmak istiyoruz. Bu insanları birbirine bağlayan ve doğasından gelen bir ihtiyaç. Çoğu zaman yalnız kaldığımızda bunun, iyi biri olduğumuzun ve olabileceğimizin bir başkası tarafından onaylanmamasından kaynaklandığına inanıyoruz.

Tüm dünyaya iyi olduğunuzu kanıtlamanıza gerek yok.

Pohpohlanmayacağınız şeyler yaptığınızda bunları saklamak zorunda da değilsiniz.

Sadece kendinizi affedip, kabul etmeye ve diğer insanların da böyle yapacağına güvenmeye ihtiyacınız var.

Özgün olmak savunmasız olmak demek, insanlara bütün yüzünüzü gösterip, onların sizi yargılamayacağına güvenmek ve yargılarlarsa da bunların tamamen onlarla ilgili olduğunu bilmek demek.

Sizi bilmiyorum ama ben insanların beni

varsaydıkları haliyle görüp, bu illüzyonu devam ettirmektense, onlarla gerçekçi olmayı ve beni tamamen olduğum gibi kabul etmelerini tercih ederim.

3- HATALAR DEĞERLİDİR.
Diyelim ki hata yaptın; kim yapmıyor ki? Bunun belki de en güzel yanı başkaları tecrübelerinizden faydalanabilir.
Hepimiz hata yapabiliriz ve incinebiliriz. Bir başkası incindiğinde de onunla empati kurabiliriz. Bu bizi sadece kendimizi düşünmekten öteye taşır ve böylece kendi acılarımızı da dindirebiliriz ve başka insanlar yardım istediğinde onları ayağa kaldırabiliriz.
Kusurlarımızın dünyaya yardım ettiğini ve bizi birbirimize bağladığını bilirsek, onlara yüklediğimiz anlamlardan sıyrılabiliriz.

4-ÖNEMLİ OLDUĞUNU HATIRLA.
Çocukken, otorite olarak kabul ettiğim biri bana 'Senin yaşında olsam, seninle arkadaş olmazdım.' demişti.
Yıllarca buna tutundum; birçok kişi beni sevmeyecekti. Yaşım ilerledikçe, etrafımdaki birçok kişi benim yanımda huzursuz görünüyordu ve haklılardı. Yanlarında fazlalık gibiydim, yıllar önce duyduğum yorumu onlar da her an söyleyecekler gibi hissediyordum.
Biri bana söyleyinceye kadar ne kadar önemli olduğumun farkında değildim. Şimdi çok iyi biliyorum, ben değerliyim ve benim hayatımın ne kadar değerli olduğu da günden güne yaptıklarıma bağlı.
Her gün sayısız insanın hayatına dokunduğumu biliyorum, onlar bunu bloglarında yazmasalar da bunla ilgili tweet atmasalar da bu böyle. Tıpkı George Bailey'in It's a Wonderful Life ile yaptığı gibi, sadece küçük bir şey yaparsınız ama bu tahmin edemediğiniz bir dalga etkisi yaratabilir.
Herkes bunu bilmese bile, dünyada pozitif bir fark yaratabilirsiniz. Sizin pozitif öz saygınız bazen sizi başkalarından daha güçlü hissettirebilir, fakat küçücük bir sevgi çekirdeği bunun çok daha ötesindedir, çünkü o gittikçe büyüyebilir.

5-POZİTİF HİS VE DAVRANIŞLAR KENDİNİ BESLER.
Bütün bu düşünceler, kendi başınıza oturup dünyayı daha farklı deneyimlemek istiyorken karmakarışık gelebilir. Çok değerli, sevilmeye ve kurduğunuz

Zayıf yönlerinizi keşfedin ve bunları geliştirmeye çalışın ama bunların sizi siz yaptığını unutmayın.

hayallere layık olduğunuzu kabul ettiğiniz anda, ikinci doğal adım bunları yaratmak olacak, bunun için de yapmamız gereken şeyin ne olduğunu düşünmektense, gerçekten yapmak istediğimiz şeyi düşünmeliyiz.
Hadi dünyanızdan çıkın, sizi heyecanlandıran veya korkutan şeyi yapın. Bunu yapmak harika olacak çok küçük bir adım bile atsanız bunu hissedeceksiniz.
Mükemmel olmaya çalışmamak için kendinize söz verin, bunun yerine sadece sürece odaklanın.
Her bir günün heyecanını sevin, kendiniz için bir şeyler yapın. Başkaları için bir şeyler yapın. Dünya için bir şeyler yapın.
Zayıf yönlerinizi keşfedin ve bunları geliştirmeye çalışın ama bunların sizi siz yaptığını unutmayın. Gelecek hakkında kaygılanıp, geçmişte boğulmaya başladığınız anda hatırlayın; şu anın tadını çıkarmayı hakkediyorsunuz ve bunu ancak siz mümkün kılabilirsiniz.
Ben birçok zamanı su gibi geçirdim, sadece daha iyi biri olmaya çalışarak... Şu an ise sadece anın tadını çıkarıyorum ve bunu hak ettiğimi biliyorum. Sizin ne düşündüğünüzü bilmiyorum ama sevgiyi sizin de hak ettiğinizi biliyorum.
Doğrusu bu benim için çok kolay olmuyor. Fakat bu kez içimde hissettiklerimi değiştirmeye çalışmıyorum. Evet herkes gibi hatalar yaptım, bunları yapmak mükemmel değildi ama güzeldi.
Aşkın henüz tam olarak ne olduğunu yeni anlamış birinden sizlere bolca sevgiler.

Zeynep Makasci Kimdir?



1992'de Akşehir'de doğdu.
İstanbul'da yaşıyor.
Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca Mütercim Tercümanlık üzerine Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.
Serbest çevirmenlik yapıyor.
Örgütsel Psikoloji üzerine yüksek lisans yapıyor.
NLP Practititoner eğitimini tamamladı.
Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.
Psikoloji üzerine okumaktan ve yazmaktan keyif alıyor.

zeynep.makasci@metanoiadergi.com
@zeynepmakasci

İÇTEKİ BENLE BARIŞMAK VE NUSRETİYEN RÜYA ANALİZLERİ
YILLAR SONRA ANSIZIN KAVUŞAN İKİ DOST

Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com



Severim ben seni candan içeri
Yolum vardır bu erkândan içeri
Yunus Emre

Sözün ve sesin şekle dönüştüğü, gözden uzaktır dediğimiz tüm bir alemin saklı kuytulardan gülümseyerek gün yüzüne çıktığı bir yerdeyim şimdi... Kendi rüyamın içinde, belki rüyanın da ötesinde...

Rüyalar, alt beyin ve şuuraltı sistemlerinin özel ve evrensel bir sembol diliyle üst beyne verdiği mesajları içerir. Şuuraltı ve alt beyin sistemleri rüyayı görür, üst beyin sistemi hatırlar ve yazar. Böylece en azından alt ve üst beyin arasında bir temas kurulur. Bu mesajları şu şekilde özetleyebiliriz: Üst beyne yani, farkında olduğumuz üstteki kişiliğe "Senin beyninin derinliklerinde şu şu takıntılar var. Bunları halledemezsen, o muhteşem alt beyinsel enerjini sağlıklı olarak kullanamazsın" der rüyalarımız. Dolayısıyla çözümlenen rüyalar daha huzurlu, daha enerjik olmamızı sağlar. Rüya görmediğinizi düşünüyorsanız, kesinlikle yanılıyorsunuz. Çünkü, her insan her gece rüya görüyor.
Rüyalarınızı hatırlamaya özen gösterirseniz, mutlaka hatırlarsınız.* Her sabah uyanır uyanmaz, aç karnına el yazısıyla yazılan rüyalar Kuyruk Bilimi'ne göre analiz edilerek, alt beynin anlatmak istediği

psikolojik virüslerin tercümesi yapılır. Üst beyin ve alt beyin iletişimi kurularak psikolojik virüsler fark edilir, çatışmaların ve takıntıların yumuşaması sağlanır. Bu anlamda Nusretiyen Rüya Analizi yorum, tabir, tefsir değildir; bilimsel bir metottur. Bilimden uzaklaşıp batıla, rüya analizi yerine fal, tabir, tefsir, yoruma inanıldığında üst beyin sislenir, içteki buhar kazanının (yani bastırılan duyguların) basıncı giderek artar ve sonunda organik veya psikolojik bir rahatsızlık ortaya çıkar.
Alt beyin çocuk kalır, büyüyemez, başkaları tarafından yönlendirilebilir, (Murphy'nin 'Kaz ise kazıkla' kuralınca) kandırılabilir, denge ve uyumu yakalayamamış mutsuz bir birey haline gelinir. İçteki benle kavgalı bireylerden oluşan toplum da ilerleyemez, savaşlar bitmez.
Peki bu alt beyin takıntılarımız, bu sirayet edici virüsler nelerden kaynaklanır?
Bunun birçok nedeni var. Bunlardan en önemlilerinden bir tanesi iki yaşından sonra çocukların yakınları ile birlikte uyumasıdır. İnsanda üst beyin iki yaşından sonra gelişmeye başlar. Üst beyin gelişme göstermeye başladıktan sonra yakınlarla birlikte uyumada, uyku esnasında üst beyin devre dışı kaldığından alt beyin uyku esnasındaki bedensel temasları sex yapma olarak algılar. Bu da üst beyinde ağır suçluluk duygularına ve komplekslere sebep olur. Bu nedenle iki yaşından sonra çocukların yakınları ile birlikte uyumaları son derece yanlış ve sakıncalıdır.
Diğer önemli bir alt beyin takıntısına örnek ise sık yapılan doğumlardır. Her kadın ilk bebeğini içgüdüsel olarak ister. Ancak birinci bebek meme emme aşamasında iken eğer ikinci bir gebelik yaşanırsa anne rahmi henüz ikinci bebeğe hazır olmadığı için annenin alt beyni bu bebeği reddeder. Bu da bebeğin alt beynine annenin alt beyni tarafından aktarılır. Olumsuz kayıtların aktarıldığı bu bebek, yetişkin olduğunda alt beyindeki, kurtulamadığı bu sert takıntılar ile yaşamaya devam eder. Bu sert takıntı 'istenmeyen canlı olma' takıntısıdır. Üçüncü alt beyin takıntısı ise erkekte sünnet olayıdır. İki yaşından sonra uygulanan sünnette alt beyinde kastrasyon korkusu (tümden yitirme) denilen özel bir

> “Ben yüzümü içteki bene döndükçe O da bana gülümsemiş; adeta derdini dökmüş...”

takıntı oluşur. Bu kompleks, erkeklerde yetersizliklere neden olduğundan; erkek, kadına sağlıklı ilişki yaşatamaz. Sağlıklı ilişki yaşayamayan kadın ise rahim gücüne sarılarak yaşar. Yani analığı tek değer olarak var eder yaşamında.

Bu büyüleyici yolculuk ilk hangi rüyayla başladı, hatırlamak zor. İki koca defter bitirmişim; aradım taradım fakat bu ilk yazdığım rüyadır diyebileceğim bir kayıda ne yazık ki rastlayamadım. Sayfalar, satırlar semboller arka arkaya eklenip çoğalmış. Sesler, sözler yazı olup şekilden kelimelere dönüşmüş. Ben yüzümü içteki bene döndükçe o da bana gülümsemiş; adeta derdini dökmüş... Birbirine yıllar sonra ansızın kavuşan iki dost gibiyiz sanki. O konuşuyor, ben dinliyorum, yazıyorum. Yeniden başladık her şeye, sonsuzluğa açılan o kapının önünde...

Kaynak: http://www.psikoestetik.com /nusretiyen-felsefede-kavramlar

Aydan Gündüz Kimdir?



Aydan Gündüz
İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı mezunu, senarist ve yazar.
Abdülhamid Son Sultan' 'Kanuni Grand Turc' ve 'Şarkın ve Garbın Hakimi Yavuz' 'Reşat Enis Tozlu Raflardaki Gölge / Hep Oyunda Kalmak ve 100 Liraya Kendi Filmini Çek kitaplarının yazarı.
UMAYLA YAŞAM BİLİM MERKEZ'İ'nde Hüseyin Rahmi'nin Romancılığı üzerine atölye çalışmaları ve rüya analizi yoluyla koçluk yapıyor.

aydan.gunduz@metanoiadergi.com
@aydangunduz_

YETİŞKİN OLMANIN BAŞLANGIÇ NOKTASI

Anthony, www.authenticgrowth.com
Çeviri: Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com

"Sevgi öncelikle ruhumuzdan, kalbimizden akan, taşan ve sunulan bir duygudur.Önce kendinize sonra diğer insanlara..."
Sevgi ve öz takdir ile ilgili konuşmaya konunun neresinden başlarsak başlayalım, öncelikle net olarak sevgi kelimesini tanımlamalıyız. En sevdiğim tanım Bob Hoffman'ın en üstte yaptığı tanımdır. Hoffman burada başkalarını sevmeden önce kendimizi mi sevmeliyiz diyor? Tam olarak bu, ve ben de artık mutlu doyumlu bir hayat sürmenin tek rotasının bu olduğunu düşünüyorum.
Görünüyor ki kişinin kendini sevmesi bugünlerde sağlıklı bir psikoloji için tamamen gözden kaçmış bir durum.
Eğer tüm günümüzü daha iyi versiyonumuzu görmeden, bunu ihmal ederek geçirirsek, hayatımıza geleceğimize büyük bir kötülük yapmış oluruz.
Kendinize şu soruyu sorun: eğer kendinizi sevmiyorsanız sizi bir başkası nasıl sevsin? Günümüzün çoğunu işte, başka insanların işlerine odaklanarak, koşuşturma içerisinde geçiriyoruz ve görünen o ki ihtiyacımız olan ilgiyi tam olarak kendimize verecek zamanı bulamıyoruz. İnanıyorum ki kişinin kendini sevmesi, özellikle kendini bir çok açıdan onurlandırması bugünün çalışma hayatı içerisinde eksik malzeme gibi duruyor.
Kendimizi sevmemiz için nasıl bir çalışma yapabiliriz?
-Sabahları beş dakikanı ayırarak kendin ile ilgili sevdiğin birkaç özelliğini yaz(En son ne zaman kendinden taktir gördün?)
-Aynaya bak, sessizlik içerisinde kendinle ilgili taktir ettiğin yönlerini değerlendir. Bunların hepsi fiziksel olmak zorunda değil, başka insanlara gösterdiğin nezaketin veya sorunları kolaylıkla çözmedeki başarın olabilir. Bunları aynanın önünde yaptığında kendini sevme duygunun kolaylıkla artacağını düşünüyorum.
-Gün boyunca "kendimi seviyorum" demeyi bir alışkanlık haline getir. Bunu zihinden veya fısıltıyla söyleyebilirsin. Bunu öyle sık söyle ki artık bir alışkanlık olsun, içgüdü gibi. Bu muhteşem çalışan bir sistem göreceksin.
-Örneğin kendine karşı acımasız olduğum bir durumda, okuldaki notlarınla ilgili veya başarısız giden bir proje ile ilgili seni o kötü senaryonun dışına taşıyacak bir başlangıç yap ve de ki "böyle olmasına rağmen kendimi seviyorum."

Çevrendeki hiç kimseden ilgi almaya ihtiyacın olmayacak ve yaşamak istediğin hayatı gerçekten yaşamaya başlayacaksın.

-Bedenin bazı bölümleri ile ilgili mutsuz olduğunda kendini durdur ve taktir ettiğin düşünceleri koy onun yerine.
-Kendini sevme yolculuğunda günlük tutma pratiği gerçekten çok yardımcı olacak. Kendini her açıdan değerlendirirken(entelektüel, duygusal, spiritüel ve fiziksel beden) bu duygularını yazıyor ve bunların farklı sesler olarak kâğıtların üzerine akmasına izin veriyorum.
Kendini sevmeye başladığında, en iyi versiyonun haline geleceksin. Çevrendeki hiç kimseden ilgi almaya ihtiyacın olmayacak ve yaşamak istediğin hayatı gerçekten yaşamaya başlayacaksın.
Başkalarının düşünceleri, hala zaman zaman faydalı olabilse de, doğru bildiğin şeyi yapmaktan seni alıkoymayacak.
Kendini sevmek kendi ifadelerindeki özgürlüğün kilidini açmak demek. Artık başkalarının düşünceleri tarafından bunalmadığında geliyor bu özgürlük.
Bugün kendine bir hediye ver ve kendini sevme pratiği yapmaya başla. En iyi pratik her gün düzenli yaptığın bir dakika bile olsa vazgeçmeden yaptığın çalışmalardır. Ne kadar güçlü olduğunu fark ettiğinde bil ki artık kendi takımındasın ve sevgini başkalarıyla paylaşmaya hazırsın.
Sevgi hediye olarak sadece sen kendini sevdiğin de paylaşılabilir. Eğer sen kendini sevmezsen hiç kimse senin kendine ilgi göstermenden daha fazla ilgiyi hak etmiyor

Didem Ermeydan Kimdir?



Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.
Babasının işi sebebiyle
oradan oraya gezdi durdu.
Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler,
insanlar, deneyimler kattı hayatına...
Şimdi öğretmen
ve
hayatına her gün
yepyeni farkındalıklar katan bir yolculukta.
Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı...
Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak,
ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı
deneyimlemek vazgeçemedikleri....

didem@thenilacademy.com
@erendeniz61

BAŞKASININ SİZE DEĞER VERMESİNİ BEKLEMEYİN

Çiğdem Özerk Onay
cigdem.onay@metanoiadergi.com

Başkalarının sayfalarına yazdıklarınla, kendi sayfalarını dolduramazsın…

Ne kadar güzel ve ne kadar anlamlı bir söz değil mi? Geçenlerde izlediğim dizi de geçiyordu. Sahne şöyleydi; eşini kaybettikten sonra hayatını oğullarına adamış, gelin olduğu aileye laik olabilmek için her şeyden kendisinden bile vazgeçmenin onu daha onurlu ve gururlu yaptığına inanmış, yıllar sonra çocukluk aşkı ile karşılaşıp kendini fark etmeye başlamış, bir anne ile hassas, içene kapanık, dürüst bir oğul. Belki de ilk defa bu kadar samimi dertleşiyorlar ve fonda Sezen Aksu' nun "sen de benim kadar gerçekleri biliyorsun…" diye devam eden efsane şarkılarından birisi. Anne oğluna; bu hayat senin, dinlemen gereken tek şey kendi kalbin, sonuçta bir tek kendine hesap vereceksin. Ona göre hareket et, çünkü hayatın tekrarı yok, diyor. Oğlu da annesine benzer şekilde cümleler kurarak, ilk başta yazmış olduğum ve beni üzerinde çok düşündüren sözü söylüyordu.
43 yaşıma sayılı günler kaldı. Yaklaşık 4-5 sene önceydi; kendimi, hayatımı, hayata bakışımı, çevremi, kısacası dünü bugünü ile geçmiş tüm günlerimi sorguladığım. Hatalarım, doğrularım, kırdıklarım, kırıldıklarım, mutluluklarım, mutsuzluklarım, daha nicelerini birer teraziye koydum. Daha önce hiç yapmamış mıydım? Yapmıştım elbette ama küçük küçük dersler alıp benzer şekilde devam etmiştim. Öğle öğrenmiştim çünkü. Affetmeyi, alttan almayı, onun da huyu böyle olduğu gibi kabul edeyim demeyi, haklı da olsam susmayı öğrenmiştim. Takdir edilesi bir durumda bile daha iyisi neden olmadı, gene mi başaramadım hissiyle kendimi ispat etmeye anlatmaya çalışmıştım. Kimi zaman ailem, kimi zaman çevrem için yapmıştım, gitmiştim, gelmiştim, oynamıştım. Mutsuz muydum? Hayır,



Kendinize saygı duyun.
Kendinize dürüst olun.
Kendinizi sevin ve affedin.
Kendinizi kutlayın.
"Ben bugün bunu başarıyla yaptım" deyin ve kendinizi övün, takdir edin.

mutluydum. Çok şükür; sevgi dolu, güvenli, huzurlu bir ortamda büyümüştüm. En küçük şeyden bile mutlu olmayı, şükretmeyi öğrenmiştim. Kendim için hiç mi bir şey yapmamış, hiç mi kırmamış, hiç mi incitmemiştim kimseyi. Yapmıştım, incitmiştim ama en çok o yaşa kadar; başkalarının sayfalarına yazmış, kendi sayfalarımı boş ya da eksik bırakmıştım... Artık terazimin kefelerini dengelemeye hatta azıcık ta kendi tarafıma, kendi sayfalarımı doldurmaya, tek şeyin kendi kalbimin sesini dinlemek olduğuna karar vermiştim. Nasıl yapacaktım ki bunu? Belki de ufacık ama hiç de kolay olmayan bir mantık değişikliği yapacaktım. Çevreme verdiğim, gösterdiğim sevgiyi, saygıyı, hoş görüyü önce kendime sonra etrafıma gösterecektim. Başkasına ne kadar değer verip onu çevrenize nasıl ve ne şekilde dâhil ederseniz, çevreniz de o kişiyi o derece sahiplenecektir. Öyleyse; biz kendimizi ne kadar sever ne kadar sayarsak, çevremiz de bizi o derece sahiplenir. Yani önce kendimi sevecek, kendime saygı duyacaktım. Teori de çok kolay ya pratikte?
Bunca yıl süre gelmiş mantık bir çırpıda değişir mi? Etraf ne der, ne oluyor buna amma da havalara girdi, ne sanıyor bu kendini, ne kadar değişmiş... demezler mi. Kabul ediyorum; zorlu ama geçici bir süreç. Hele ki benim gibi kendiyle dalga geçebilen hayat ile barışık bir insansanız, daha da zor. Ne kadar zor olursa olsun önümüze engellerde çıksa sonuçta karar vermişiz; KENDİMİZİ SEVMEĞE. Belki size komik ve saçma gelecek, belki aman sende diyeceksiniz ama şöyle kendiniz ile baş başa kalın ve sadece kendiniz hayatınız düşünün. Eğer diyorsanız ki doğru söylüyorsun, o zaman hadi siz de benim yaptıklarımı yapın.
Kendinize saygı duyun, öz saygı çok önemli, kendinize dürüst olun, kendinizi sevin ve affedin, kendinizi kutlayın, ufacık bile olsa daha iyisi neden olmadı demeyin. Ben bugün bunu başarıyla yaptım, deyin ve kendinizi övün, takdir edin. Başkasının size değer vermesini beklemeyin, herkesten önce siz kendinize değer verin. Aynaya bakın tam gözünüzün içine kendiniz ile baş başa kalın. Önce yüzleşin, hatalarınızı kabullenin, affedin ve sonra aynadaki size seni seviyorum deyin. Sen başarılı, dürüst, çalışkan ve yardımsever bir insansın, herşeyin en güzelini en iyisini en hayırlısını hak ediyorsun, deyin. Gülmek serbest, yeter ki; gerçekten, inanarak, pozitif bir şekilde odaklanarak, gözünüzün içine baka baka kendinizi sevmeye karar verin. Göreceksiniz ki; etrafınızda ki gerçek sizi mutlu eden insanlar çoğalacak, farkındalığınız yükselecek, değer bilinciniz güçlenecek. Kimi zaman eyvallahınız olmayacak belki ama kendinize olan saygınız artacak.
Kendinizi sevmez, öz saygınızı kaybeder, değer vermezseniz(farkında bile olmadan), belki zekânızla, yetenek ve becerilerinizle yeterlilik duygunuzu geliştirip kendinizi değerli hissedebilir, dünyayı fethetmişçesine egonuzu yükseltip, iyi konumlara gelebilir, çok paralar kazanabilirsiniz. Ama günün sonunda sağlıklı ilişkiler kuramadığınızı, kendinizi etrafınızda kalan birkaç insanla mutluluğu, huzuru, gerçek dostları ararken bulursunuz. Bakarsınız ki; yeterlilik duygusu, değerlilik duygusunun yerine geçememiş.
Kendinizi seveceğiniz, yazın başkalarının sayfasına da yazın onlarsız olmaz ama en çok kendi saflarınıza yazdıklarınızla hayatınızı dolduracağınız, sağlıklı günler... Unutmayın, bu hayat sizin ve tekrarı yok...

Çiğdem Özerk Onay Kimdir?



Antalyalı bir baba, Zonguldaklı bir annenin yani hem güneyim hem de kuzeyin kızı...
Sürekli öğrenmeye,yenileri keşfetmeye çalışan, araştıran...
Farklı damak tatlarını tadan, yapan, farklı ağızlarda bir harmoniye dönüşmesini zevkle izleyen...
Kızıyla birlikte hem çocuk olan hem de büyüyen...
Sabretmmeyi ve sabrı düstur edinirken Polyanayı yutmuş, içindeki çocuk ile kıpır kıpır biri...

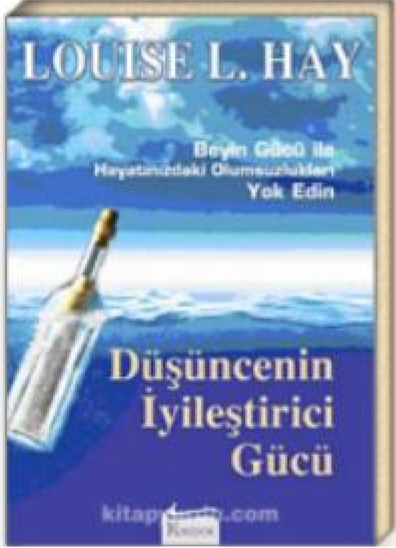
cigdem.onay@metanoiadergi.com
@derinlitatlar

KİTAP ÖNERİLERİ



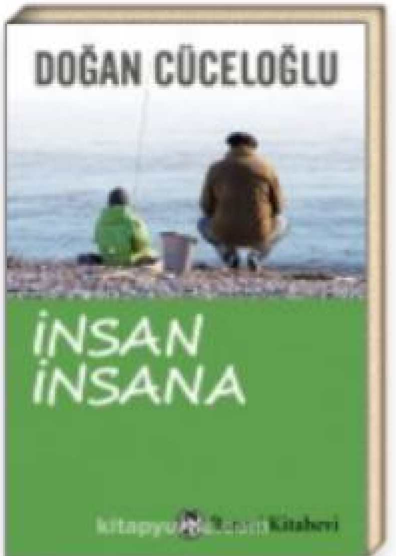
VAR OLMANIN GÜCÜ
ECKHART TOLLE

Şimdinin Gücü adlı kitabın da yazarı olan Eckhart Tolle, Var Olmanın Gücü kitabında yine çoğunlukla "ŞİMDİ" ye vurgu yapıyor. Şimdi de olduğunuzda, geçmiş ve gelecekten özgüreşerek bulunduğunuz anı nasıl değerlendirebileceğinizi ve bunun geçmiş ve gelecek üzerindeki etkisini farklı açılardan değerlendiyor.
Verdiği örneklerle okuyucuyu anda kalmaya ikna etmeyi başaran kitap, başucu kitabı niteliğinde.



DÜŞÜNCENİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ
LOUISE HAY

Kendini sevmek deyince akla ilk gelen isimlerden Louise Hay. Düşüncenin İyileştirici Gücü adlı kitabı ile düşünce dinamiklerinizi farketmenizi, vücudunuzdaki enerji merkezlerini harekete geçirmenizi, zihinsel arınma için gerekli ışığı yakmanızı hedefliyor.
Her kitabında olduğu gibi, bu kitabında da okuyucuyu değişim için harekete davet ediyor. Eğer bir şeyler henüz düzelmediyse, düşünceleriniz hangi yönde bakmak için, bu kitap size yol gösterebilir.



İNSAN İNSANA
DOĞAN CÜCELOĞLU

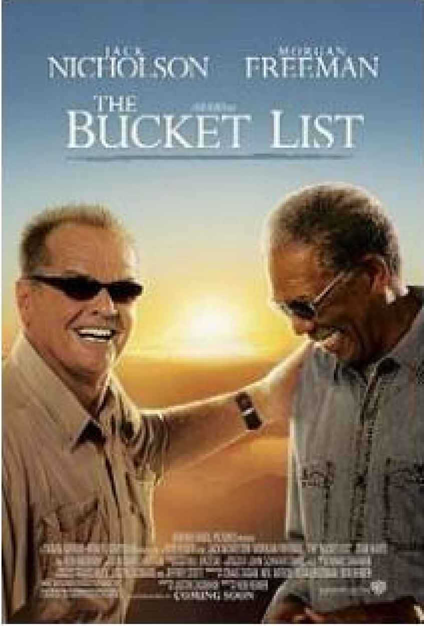
"Doyumlu ve mutlu bir yaşam için kendinizi yeniden tanımlamada kullanacağınız bilgi ve becerileri, İNSAN İNSANA'da bulacaksınız." şeklinde bir açıklama yapılıyor kitabın arka kapağında. İçerik ise bu açıklamaya uygun. Türlü örnekler ve okuyan her yaştan insanın rahatlıkla anlayabileceği bir dil ile kaleme alınmış bu kitabı bir uygulama kitabı olarak da düşünüp, yazılanları hayatınıza geçirebilirsiniz.

FİLM ÖNERİLERİ



YE, DUA ET, SEV-EAT, PRAY, LOVE

Ye, dua et, sev... Kendi yolculuğuna çıkan, kendini arayan Liz, başlangıçta aradığını bulamıyor. Ancak sonrasında işler değişiyor. Kendini sevmek hem zaman isteyen hem de aniden olan bir şey. Bunun ne demek olduğunu film çok güzel anlatıyor. Aşk ayında izlenmeye değer bir film.



ŞİMDİ YA DA ASLA-THE BUCKET LIST

Ölüm canlı tüm varlıklar için bir gerçekken bu gerçeği kabullenmemekte ısrar ediyor ve yapmak istediğimiz herşeyi, binbir türlü bahane ile kendimizi hiçe sayarak erteliyoruz. Peki ya dünya üzerinde sayılı gününüzün kaldığını öğrenseydiniz yine de aynı şekilde mi yaşardınız.
The Bucket List, Şimdi ya da Asla filmi hayatları böyunca erteledikleri arzuları için sayılı günleri kalan yeni tanışan iki kafadarın hikayesini anlatıyor. İzlerken, "ben olsam" dememek mümkün değil. Film sonrası, hayatınızın akışını değiştireceğinize hiç şüphemiz yok.



KÜÇÜK GÜN IŞIĞIM-LITTLE MISS SUNSHINE

Siz hiç küçük bir kızın hayallerinin peşinden gittiniz mi? Bu film, Hoover ailesinin en küçük üyesi Oliver'in güzellik yarışmasına katılma ve tüm aileyi de bu maceraya dahil etme hikayesini anlatıyor.
Oliver'in fiziği bu güzellik yarışmasına uygunmuş değilmiş kime ne? O bu yarışmaya katılmak istiyor ve katılacak, o kadar!
Küçük bir kızın cesaretinden ilham almak istiyorsanız bu eğlenceli filme vakit ayırın.

KİTAP OKUMAYA
FİLM İZLEMEYE
BAYILIYORSAN

KİŞİSEL GELİŞİM İLE
İLGİLENİYORSAN

SORGULUYOR,
KENDİ DOĞRUNU BULUYOR VE
KENDİ YOLUNDA
İLERLİYORSAN

HAYATINDA "ŞUNU DEĞİŞTİRDİM"
BENDEN ÖĞRENİLECEK
ŞEYLER VAR DİYORSAN...

SEN DE YAZ!

Son okuduğun kitabın
sana verdiği mesajı
400 kelime ile anlat.
Yazdığın yazıyı info@metanoiadergi.com'a gönder,
gelecek sayımızda bizimle ol!

